

【農家の母さんレシピ・「アグリマップツアー」昼食メニュー編】

★ 2024年10月開催「アグリマップツアー」昼食メニューの一部を参加者様リクエストによりご紹介！ ★

●ゴーヤの佃煮

【材料】

ゴーヤ	250 g
(鷹の爪	1 本)
(白いりゴマ	少々)

【A】

水	120 cc
醤油	60 cc
砂糖	大さじ 2
みりん	大さじ 2



【作り方】

- ① ゴーヤは両端を切り取り、縦半分に切って、種とワタを取り除き、厚さ2ミリくらいに切る
- ② ①のゴーヤをさっとゆでて、ざるにあげる
- ③ 【A】を混ぜ合わせ、好みに輪切りにした鷹の爪を入れ、火にかけて沸いたところへ②を入れて中火で煮汁が無くなるまで煮る
- ④ 粗熱がとれたら、好みでいりゴマを混ぜ出来上がり

※冷蔵庫で1週間くらい保存可能、冷凍保存もできます

●すだち&ライム ドレッシング

【材料】

すだち 果汁	大さじ 1
または	
ライム 果汁	大さじ 1
酢	大さじ 1
オリーブオイル	大さじ 1
鶏ガラスープ	小さじ 1
塩・コショウ	少々

【作り方】

- ① 左記材料を混ぜ合わせる

※すだちもライムもレモンドレッシングと基本は一緒
※カンタン酢や寿司酢を使うなら、果汁と塩・コショウだけでもいいし、ちょっと醤油を垂らしてもおいしいです

10/6のアグリマップツアー
当日ご提供のすだちドレッシングはノンオイルでした♪

